

## 相愛大学研究シーズ集

シーズ名	大学生の食生活と運動習慣が骨密度に及ぼす影響に関する研究
所 属	人間発達学部 管理栄養学科
氏 名	寺井 岳三
<b>【概要】</b> 骨粗鬆症は、骨強度の低下を特徴とし、骨折のリスクが増大しやすくなる骨疾患である。高齢女性に多い疾患であり、女性の骨粗鬆症の予防が必要であると言える。長期的観点で骨粗鬆症を抑制するためには、若年時から骨量の増大を図り、食と運動を中心とした日常生活習慣の改善が必要である。本研究は女子大学生と男子学生を比較して、日常の食生活と運動習慣が骨密度に及ぼす影響を明らかにすることを目的とする。	
キーワード	骨粗鬆症 / 骨密度 / 大学生 / 食生活 / 運動習慣